# Manuel du Tapis roulant

# Merci

Merci d'avoir acheté ce produit. Le produit vous aidera à exercer vos muscles de façon correcte et à améliorer votre condition physique en milieu familier.

# Garantie tacite

L'importateur de cette machine garantit que cet appareil a été fabriqué avec des matériaux de qualité.
La condition requise pour la garantie tacite est une installation adéquate conformément au mode d'emploi. L'utilisation impropre et/ou le transport incorrect peut annuler la garantie. La garantie est d'une année à partir de la date d'acquisition. Si l'appareil que vous avez acheté est défectueux, merci de contacter le Service clients (page en encart) pendant la période de garantie dans 24 mois à partir de la date d'acquisition. La garantie s'applique aux pièces suivantes (dans la mesure où elles sont inclues dans la livraison) : cadre, câble, appareils électroniques, mousse, roues. La garantie ne couvre pas :

- Les dégâts provoqués par une force extérieure
- L'intervention par des personnes non autorisées
- La manipulation incorrecte du produit
- Le non respect du mode d'emploi

Les pièces d'usure et consommables ne sont pas non plus couvertes par la garantie (comme la bande roulante).

Utilisez l'appareil uniquement en privé. La garantie ne s'applique pas à l'usage professionnel.

Les pièces de rechange peuvent être commandées au Service clients (Page en encart) selon le cas.
Lors de la commande des pièces de rechange, il est conseillé d'avoir les informations suivantes à sa portée.

- Mode d'emploi
- Numéro du modèle (situé sur la feuille de garde de ces consignes)
- Description des accessoires
- Numéro des accessoires
- Preuve de l'acquisition portant la date d'achat

Merci de ne pas envoyer l'appareil au siège de notre société si le Service clients ne vous l'a pas sollicité. Les coûts d'envois non demandés seront supportés par l'expéditeur.

# ⚠ Consignes générales de sécurité

La sécurité a été une préoccupation principale dans la conception et fabrication de cet appareil sportif. Pourtant, il est très important de respecter strictement les consignes de sécurité suivantes. Nous ne pouvons pas être tenus responsables des accidents dus à leur méconnaissance.

**Pour assurer votre sécurité et éviter les accidents, lisez le mode d'emploi attentivement avant d'utiliser cet appareil pour la première fois**.

**1)** Consultez votre médecin généraliste avant de commencer l'entraînement sur ce dispositif. Si vous voulez vous entraîner régulièrement et de manière intensive, l'approbation de votre médecin généraliste est souhaitable. Cela s'applique surtout pour les utilisateurs ayant des problèmes de santé.

**2)** Nous recommandons l'utilisation par les personnes handicapées seulement en présence d'un soignant qualifié.

**3)** Lorsque vous utilisez l'appareil sportif, portez des vêtements confortables et de préférence des chaussures de sport ou d'aérobic. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans les pièces mobiles de l'appareil.

**4)** Arrêtez d'exercer immédiatement si vous ne vous sentez pas bien ou si vous ressentez des douleurs dans les articulations ou les muscles. En particulier, gardez un œil sur la façon dont votre corps réagit au programme d'exercice. Le vertige est signe que vous vous entraînez trop intensivement sur l'appareil. Dès les premiers signes de vertige, couchez-vous sur le sol jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

**5)** Assurez-vous qu'il n'y a pas d'enfants à proximité lors de l'entraînement sur l'appareil. En outre, l'appareil doit être rangé dans un endroit inaccessible aux enfants ou aux animaux domestiques.

**6)** Assurez-vous que l'appareil de fitness est utilisé seulement par une seule personne à la fois.

**7)** Après avoir mis en place l'appareil sportif conformément au mode d'emploi, assurez-vous que toutes les vis, boulons et écrous sont correctement posés et serrés. Utilisez seulement les accessoires recommandés et/ou fournis par l'importateur.

**8)** Ne pas utiliser un appareil qui est endommagé ou inutilisable.

**9)** Placer l'appareil toujours sur une surface lisse, propre et solide. N'utilisez jamais à proximité de l'eau et assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus dans le voisinage direct de l'appareil. Si nécessaire, placez un tapis de protection (non compris dans la livraison) pour protéger le sol sous l'appareil et maintenez un espace libre d'au moins 0,5 m autour de l'appareil pour des raisons de sécurité.

**10)** N'approchez pas vos bras et vos jambes des pièces en mouvement. Ne placez aucun matériau dans des ouvertures de l'appareil.

**11)** Utilisez l'appareil seulement à des buts décrits dans ce mode d'emploi. Utilisez uniquement les accessoires recommandés par le fabricant.

**12)** Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de service ou des personnes similaires afin d'éviter un danger.

## Mesures de sécurité particulières

- **Alimentation :**
  - Choisir un endroit à portée d'une prise lors de la mise en place du tapis roulant.
  - Connecter toujours l'appareil à une prise avec un circuit de terre et à laquelle ne sont pas branchés d'autres appareils. Il est recommandé de ne pas utiliser de rallonges.
  - Une mise à la terre incorrecte de l'appareil peut engendrer un risque de choc électrique. Demander à un électricien qualifié de vérifier la prise au cas où vous ne savez pas si elle est mise à la terre de façon appropriée. Ne pas modifier la fiche fournie avec l'appareil si elle n'est pas compatible avec votre prise. Demander à un électricien qualifié d'installer une prise adéquate.
  - Les fluctuations brusques de tension peuvent endommager le tapis roulant de façon sévère. Les changements climatiques ou la mise sous tension et hors tension d'autres appareils peuvent causer des pics de tension, surtension ou tension parasite. Pour limiter le risque de dommages au tapis roulant, il doit être équipé d'un dispositif de protection de surtension (non inclus).
  - Cet appareil est conçu pour une utilisation en ~220 - ~240 volts de tension nominale.
- Maintenir le cordon électrique loin de la bande roulante. Ne pas laisser le cordon d'alimentation sous le tapis roulant. Ne pas utiliser le tapis roulant avec un cordon d'alimentation endommagé ou usé.
- Débrancher avant le nettoyage ou travaux d'entretien. L'entretien doit être effectué uniquement par des techniciens de service autorisés, sauf indication contraire par le fabricant. Le non respect de ces instructions annulera automatiquement la garantie.
- Inspecter le tapis roulant avant chaque utilisation afin de s'assurer que chaque pièce est opérationnelle.
- Ne pas utiliser le tapis roulant à l'extérieur, dans un garage ou sous toute sorte d'auvent. Ne pas exposer le tapis roulant à humidité élevée ou au soleil.
- Ne jamais laisser le tapis roulant sans surveillance.

Assurez-vous que le tapis roulant est toujours tendu. Mettez en fonction le tapis roulant avant de monter dessus.

# ⚠ Montage

- Avant de commencer le montage de ce dispositif sportif, lisez attentivement les étapes de mise en place de la page 7. Nous recommandons également de consulter le dessin d'assemblage avant le montage (page 6).

- Retirez tous les matériaux d'emballage et placez les éléments individuels sur une surface libre. Ceci vous donnera une vue d'ensemble et simplifiera le montage.

- Prenez en considération qu'il y a toujours un risque de blessure lors de l'utilisation des outils et la réalisation des activités techniques. Procédez avec précaution lors du montage de l'appareil.

- Assurez-vous que l'environnement de travail ne comporte pas de risques et ne laissez pas les outils éparpillés. Rangez l'emballage de telle manière qu'il ne présente pas de danger. Les feuilles / sacs plastiques présentent un risque d'étouffement pour les enfants.

- Prenez votre temps lors de la visualisation des dessins, puis montez l'appareil selon la série d'illustrations.

- L'appareil doit être assemblé attentivement par une personne adulte. Si nécessaire, sollicitez l'aide d'une autre personne ayant des compétences techniques.

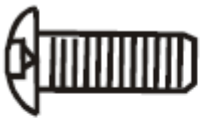
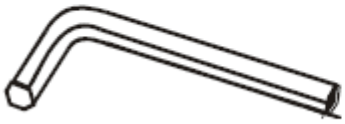
# Déballage et montage

**ATTENTION !** Soyez extrêmement prudents lors du montage de ce tapis roulant, sinon il y a le risque des blessures.
**NOTE** : Chaque étape dans la notice de montage indique ce que vous devez faire. Lisez et assurez-vous d'avoir compris toutes les instructions avant de monter le tapis roulant.
**DÉBALLEZ ET VÉRIFIEZ LE CONTENU DE LA BOÎTE :**

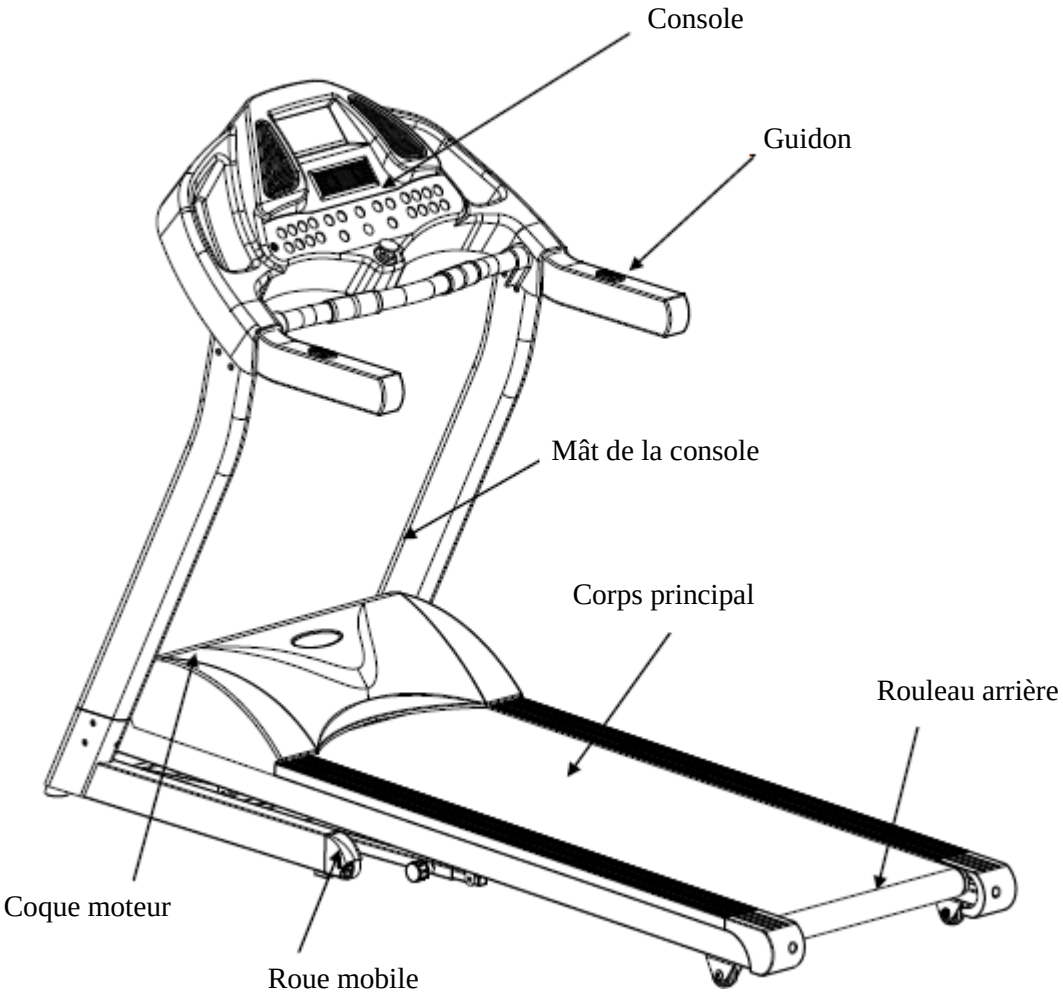
- Levez et retirez la boîte qui entoure le tapis roulant.
- Vérifiez que les éléments suivants soient présents. S'il y a des pièces manquantes, contactez votre concessionnaire.

| | | | |
|---|---|---|---|
| CORPS PRINCIPAL | CONSOLE | MÂT DE LA CONSOLE | JEU DE PIÈCES |

## JEU DE PIÈCES

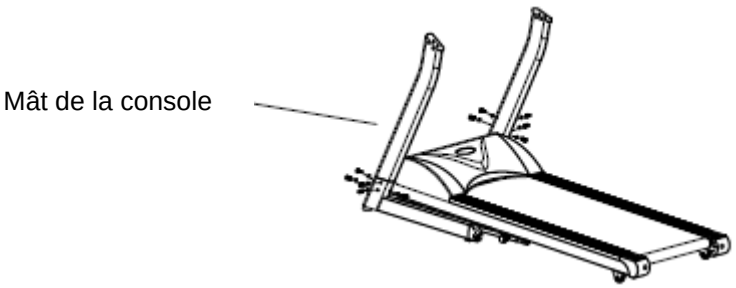
| | | |
|---|---|---|
|  BOULON HEX M8x15 18 unités | Rondelle | Ligne de liaison MP3 |
|  Clé Allen 1 pièce | | Lubrifiant pour la plate-forme roulante |

## Schéma de montage (2)



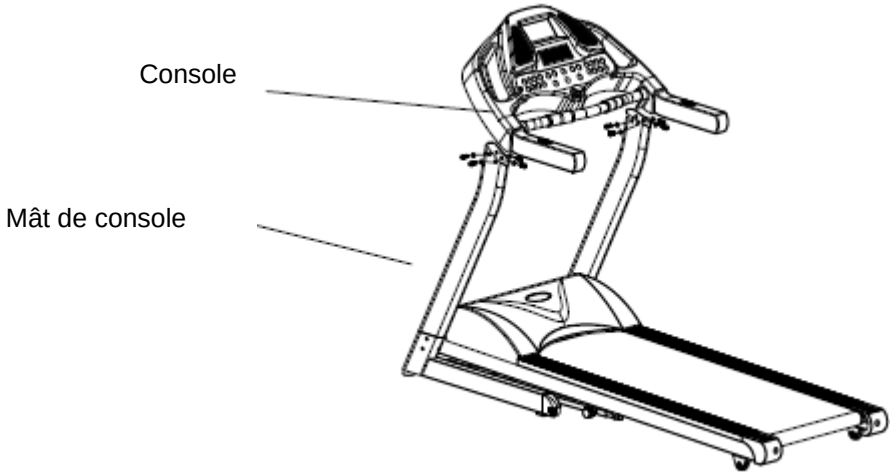
Instructions de montage

## Étape 1 : Fixer les mâts de la console sur le cadre de base




A) passer le câble de la console au travers du mât de console.
B) puis fixer les mâts gauche/droit de la console au cadre principal à l'aide de six boulons M8X15 mm en utilisant la clé Allen.

## Étape 2 : Fixer la console au mât de la console




A) raccorder les câbles de console aux bons câbles de mat de console.
B) assembler la console au mât de la console à l'aide de deux boulons M4x15 mm et de la clé (ne pas serrer les boulons).
ATTENTION : prenez soin lorsque vous connectez les deux fils des régulateurs de la console. Il y a des broches a l'intérieur du connecteur, elles doivent être droites, sinon cela posera des problèmes.

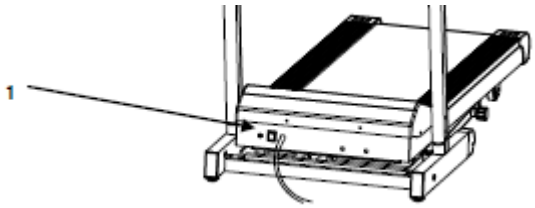
(Assurez-vous que les broches sont droites !)

## Étape 3 : Serrer les boulons utilisés pendant le 1er et le 2e pas

Ouvrir l'interrupteur et mettre en route la machine, puis serrer les boulons.

## Mode d’emploi

**MISE EN MARCHE DU TAPIS ROULANT :**
Vérifiez que le tapis roulant est correctement branché à la source de courant. Ouvrez le commutateur marche / arrêt (1), mettez le en position Marche (ON) et il s’allumera. Vous entendrez un signal sonore et l’écran LED de l'ordinateur s'allumera.




**CLÉ DE SÉCURITÉ :**
Le tapis roulant ne fonctionne que si la clé de sécurité est bien verrouillée dans l'encoche prévue de l'ordinateur. Insérez la clé et fixez le clip à la taille de vos vêtements. En cas de problème où s’il est nécessaire d’arrêter le moteur immédiatement, il suffit de faire sortir la clé de la console en tirant la corde. Pour mettre le tapis roulant en marche de nouveau, débranchez l'interrupteur principal, puis remettez la clé de sécurité dans l'encoche de la console.

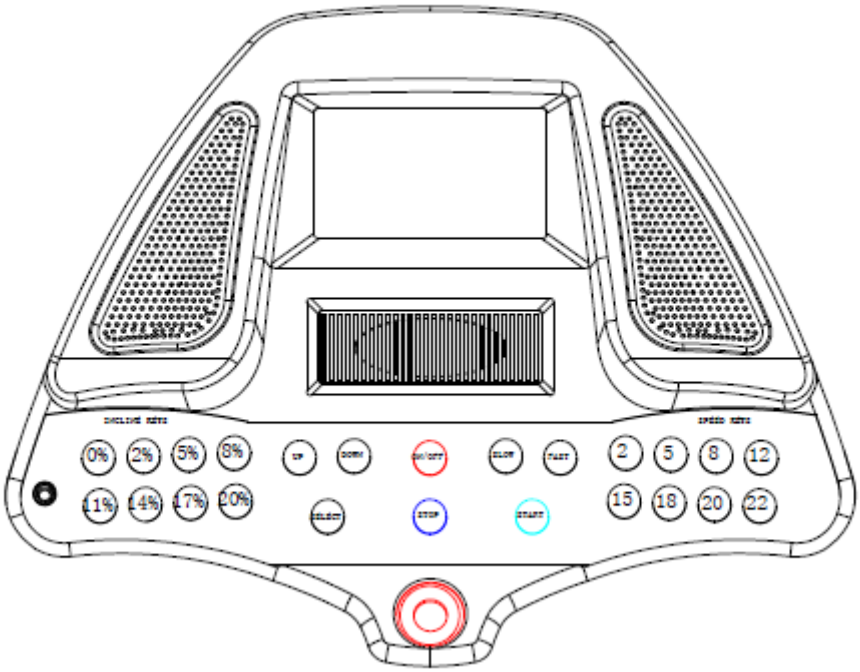
**CONSIGNES DE PLIAGE**

**Plier le tapis roulant :**
- le tapis peut être plié pour un rangement peu encombrant.
- pour plier le tapis roulant, soulever la plaque et verrouiller.

**NOTE : assurez-vous que le boulon de verrouillage est correctement enclenché**.

**DÉPLIAGE DU TAPIS ROULANT** :

Sortir le boulon de verrouillage et déplier le tapis roulant lentement et attentivement vers le bas.




## Définition des touches

| | |
|---|---|
| **Touches de réglage inclinaison (Incline adjusting) :** | ajustement du niveau de l'inclinaison. |
| **Touches de réglage vitesse (Speed adjusting) :** | ajustement du niveau de vitesse. |
| **Touche de séléction (Select):** | sélection. |
| **Touches inclinaison rapide (Quick incline)** | inclinaison directement à un certain niveau. |
| **Touches vitesse rapide (Quick speed) :** | vitesse directement à un certain niveau. |
| **Touche marche (Start):** | mise en marche du programme d'exercice. |
| **Touche arrêt (Stop):** | arrêt du programme d'exercice. |

| Touche vitesse rapide (Quick speed) | Vitesse (Speed) | Touches inclinaison rapide (Quick incline) | Inclinaison (Incline) |
|---|---|---|---|
| **2** | 2 Km/h | **0** | 0 % |
| **5** | 5 Km/h | **2** | 2 % |
| **8** | 8 Km/h | **5** | 5 % |
| **12** | 12 Km/h | **8** | 8 % |
| **15** | 15 Km/h | **11** | 11 % |
| **18** | 18 Km/h | **14** | 14 % |
| **20** | 20 Km/h | **17** | 17 % |
| **22** | 22 Km/h | **20** | 20 % |

## Attention !

L'écran couleur LCD est fragile ; veuillez le protéger contre les conditions suivantes :

- Coups avec un objet dur ou pointu.
- Chute de liquide sur la console.
- Sources de chaleur.
- Chocs forts.

## Fonctionnalités générales

- Pour commencer une phase d'entraînement après l'installation, l'utilisateur doit appuyer sur la **touche Start.**

- Si l'utilisateur appuie sur la **touche Stop** pendant la phase d'entraînement, l'entraînement **pulse**.

- Si l'utilisateur appuie sur la **touche Stop** deux fois, l'entraînement **se termine** et le système retourne à l'état initial.

- Les **touches Quick, Incline adjusting, Speed adjusting** et **Start** fonctionnent uniquement pendant l'entraînement. Ces touches ne fonctionnement pas pendant la phase d'installation.

- Les **touches Direction** fonctionnent seulement pendant la phase d'installation. L'utilisateur peut utiliser les **touches de direction** pour choisir le programme d'entraînement souhaité, ainsi que la valeur de réglage. Ces touches ne fonctionnent pas pendant la phase d'entraînement.

- Il y a deux fonctions pour **les touches** sur le guidon des deux côtés :
  - Ajuster le niveau de la vitesse.
  - Arrêter le tapis roulant lorsque l'utilisateur appuie sur les touches des deux côtés en même temps.

- Le pulse (**Hand pulse**) en face de l'utilisateur lit le rythme cardiaque de l'utilisateur lorsque les deux claviers sont tenus correctement.

- Lorsque la **clé de sécurité** est retirée, le tapis roulant s'arrête tout de suite.

## Page d'initialisation

**[WELCOME]** est affiché pendant 5 secondes.

## Suivi de l'état du moteur

Si quelque chose ne va pas, le message d'erreur s'affichera sur l'écran DOT METRIX comme suit.

**Over- speed** (Excès de vitesse)

## Programmes d'entraînement

**P1 – Quick Start** (Démarrage rapide) (Programme par défaut)
Ce programme permet à l'utilisateur de commencer l'exercice sans insérer de données personnelles. L'entraînement durera 20 minutes sans échauffement et phases de récupération.

**P2 – Hill** (Colline)
Ce programme démarre l'entraînement l'escalade de la colline. L'utilisateur peut insérer ses données personnelles et configurer son état d'entraînement, p.ex. Temps, vitesse et niveaux d'inclinaison.

**P3 – Target Heart Rate** (Fréquence cardiaque cible)

- l'inclinaison et les niveaux de la vitesse changent automatiquement en fonction de la méthode préréglée de changement de l'intensité qui aide l'utilisateur d'atteindre et de maintenir la fréquence cardiaque entre 65% - 80% de la Fréquence cardiaque cible.
- Si l'utilisateur choisit de modifier l'intensité en fonction du **niveau de la Vitesse** :
  - pour les utilisateurs de moins de 30 ans, le tapis roulant accélérera de 1 km/hr toutes les 30 secondes. La limite supérieure est fixée à 15 km/h.
  - pour les utilisateurs entre 30 et 50 ans, le tapis roulant accélérera de 0,5 km/hr toutes les 30 secondes. La limite supérieure est fixée à 12 km/h.
  - pour les utilisateurs de plus de 50 ans, le tapis roulant accélérera de 0,2 km/hr toutes les 30 secondes. La limite supérieure est fixée à 9 km/h.
- Si l'utilisateur choisit de modifier l'intensité en fonction du **niveau de l'inclinaison** :
  - l'inclinaison augmentera ou diminuera le niveau de 1 niveau d'inclinaison en 30 secondes.
- Si l'utilisateur choisit de modifier l'intensité en fonction du **niveau de la Vitesse** et **niveau de l'inclinaison** :
  - les niveaux de l'Inclinaison et de la Vitesse alterneront pour modifier l'intensité, chacun dure 3 minutes.

**P4 – User 1** (Utilisateur 1)
L'utilisateur peut adapter son programme d'entraînement en pré-réglant le niveau de l'inclinaison**.**

**P5 – User 2** (Utilisateur 2)
L'utilisateur peut adapter son programme d'entraînement en pré-réglant le niveau de l'inclinaison.

**Warm up Program** (Programme d'échauffement)
La phase d'échauffement commence et dure 3 minutes avant chaque programme, a l'exception de Quick Start. Durant cette phase, toutes les touches sont inutiles sauf la touche de réglage de la vitesse et le bouton sécurité. La vitesse augmentera automatiquement de 0,8 km/h à 2 km/h en une minute et durera pour les 2 minutes qui restent.

**Cool-Down Program** (Programme de récupération)
La phase de récupération commence et dure 3 minutes après chaque programme, sauf Quick Start. Durant cette phase, toutes les touches sont inutiles sauf le bouton sécurité. L'inclinaison diminuera et la vitesse diminuera automatiquement de la vitesse courante à 2 km/h pour une minute et à 0,8 km/h pour les 2 minutes qui restent. Pendant ce temps, l'utilisateur ne peut pas changer la vitesse et l'inclinaison de façon manuelle.

## Fonctionnement

**P1 – Quick Start Program** :

**I.** Appuyer sur **START** pour commencer l'entraînement immédiatement.
**II.** Compte à rebours de 3 secondes.
**III.** **LE TEMPS** est automatiquement réglé à une valeur par défaut de **20 minutes.**
**IV**. Pendant la période d'entraînement, l'utilisateur peut ajuster son niveau et la vitesse par les touches **Up** (Haut) et **Down** (Bas) de **Speed** (vitesse) et **Incline**

**P2 – HILL Program** (Programme Colline):

**1. DÉFINIR LES INFORMATIONS PERSONNELLES** :

**I. [AGE] :**
- Appuyer sur **SET** pour faire l'ajustement.
- Appuyer sur les **touches Adjust** pour régler l'âge
- Appuyer sur **SET** de nouveau pour confirmer l'ajustement.

**II**. **[GENDER]** (GENRE) :
- Appuyer sur **SET** pour faire l'ajustement.
- Appuyer sur les **touches Adjust** pour régler le genre.
- Appuyer sur **SET** de nouveau pour confirmer le choix.

**III**. **[WEIGHT]** (POIDS) :
- Appuyer sur **SET** pour faire l'ajustement.
- Appuyer sur les **touches Adjust** pour régler le poids.
- Appuyer sur **SET** de nouveau pour confirmer l'ajustement.

**2. RÉGLER LE MODE OBJECTIF :**

**I.** Appuyer sur **SET** pour sélectionner l'objectif.
**II.** Appuyer sur les **touches Adjust** pour commuter entre **[TIME], [Distance]** et **[Calorie]**.
**III.** Appuyer sur **SET** pour confirmer le choix de l'Objectif.
**IV.** Utiliser les touches **Fast** de nouveau pour régler la valeur de l'objectif.
**V.** Appuyer sur **SET** pour confirmer l'ajustement.

**3. SÉLECTIONNER LE NIVEAU :**

**I.** Le niveau par défaut est réglé à [**1**] ; appuyer sur **SET** pour confirmer ou ;
**II.** Appuyer sur les **touches Adjust** pour sélecter le niveau d'entraînement.
**III.** Cela permettra à l'utilisateur de régler le **niveau** par les **touches Adjust**. L'utilisateur peut régler le niveau jusqu'au 8$^{e}$ niveau.
**IV.** Appuyer sur **SET** pour confirmer l'ajustement.

**4. APPUYER SUR START :**

**I.** Appuyer sur **START** pour commencer l'entraînement.
**II.** **Compte à rebours de 3 secondes**.
**III.** **L'entraînement commence**.
**IV.** Pendant l'entraînement, l'utilisateur peut modifier l'inclinaison et la vitesse par les touches **Up et Down** de Speed et Incline.

## P3 – Programme de fréquence cardiaque (THR):

**1. DÉFINIR LES INFORMATIONS PERSONNELLES** :

**I. [AGE] :**
- Appuyer sur **SET** pour faire l'ajustement.
- Appuyer sur les **touches Adjust** pour régler l'âge
- Appuyer sur **SET** de nouveau pour confirmer l'ajustement.

**II**. **[GENDER]** (GENRE) :
- Appuyer sur **SET** pour faire l'ajustement.
- Appuyer sur les **touches Adjust** pour régler le genre.
- Appuyer sur **SET** de nouveau pour confirmer le choix.

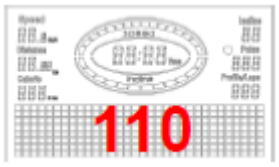
**III**. **[WEIGHT]** (POIDS) :
- Appuyer sur **SET** pour faire l'ajustement.
- Appuyer sur les **touches Adjust** pour régler le poids.
- Appuyer sur **SET** de nouveau pour confirmer l'ajustement.

**2. RÉGLER LE MODE OBJECTIF :**

**I.** Appuyer sur **SET** pour sélectionner l'objectif.
**II.** Appuyer sur les **touches Adjust** pour commuter entre **[TIME], [Distance]** et **[Calorie]**.
**III.** Appuyer sur **SET** pour confirmer le choix de l'Objectif.
**IV.** Utiliser les touches **Fast** de nouveau pour régler la valeur de l'objectif.
**V.** Appuyer sur **SET** pour confirmer l'ajustement.

**3. CHOISIR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE (THR) :**

**I.** La fréquence cardiaque (THR) recommandée S'affiche pour quelques secondes.
**II.** Appuyer sur les **touches Adjust** pour régler la fréquence cardiaque entre 70~180.




**III.** Appuyer sur **SET** pour confirmer.

**4. CHOISIR LA MÉTHODE DE MODIFICATION** :

Changer automatiquement le niveau de la vitesse pour atteindre la THR.

Changer automatiquement le niveau de l'inclinaison pour atteindre la THR.

Changer automatiquement le niveau de la vitesse et de l'inclinaison pour atteindre la THR.

**I.** Appuyer sur les **touches Adjust** pour commuter entre 3 possibilités.
**II.** Appuyer sur **SET** pour confirmer la méthode de modification.

**5. APPUYER SUR START** :

**I.** Appuyer sur **START** pour commencer l'entraînement.
**II.** **Compte à rebours de 3 secondes**.
**III.** Pendant l'entraînement, l'utilisateur peut modifier l'inclinaison et la vitesse par les touches **Up et Down** de Speed et Incline.
**IV.** Pendant l'entraînement, si la fréquence cardiaque n'est pas atteinte, la vitesse, l'inclinaison ou les deux ensembles se modifieront automatiquement en fonction du choix de l'utilisateur dans la phase de réglage.
**P.S.** Le tableau des fréquences cardiaques est joint à la fin du manuel pour référence.

**Programme UTILISATEUR 1** (**USER 1 Program)** :

**1. DÉFINIR LES INFORMATIONS PERSONNELLES** :

**I. [AGE] :**
- Appuyer sur **SET** pour faire l'ajustement.
- Appuyer sur les **touches Adjust** pour régler l'âge
- Appuyer sur **SET** de nouveau pour confirmer l'ajustement.

**II**. **[GENDER]** (GENRE) :

- ❖ Appuyer sur **SET** pour faire l'ajustement.
- ❖ Appuyer sur les **touches Adjust** pour régler le genre.
- ❖ Appuyer sur **SET** de nouveau pour confirmer le choix.

**III**. **[WEIGHT]** (POIDS) :

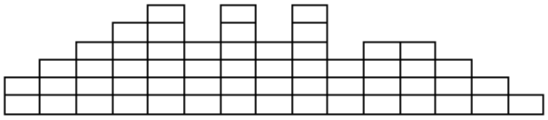
- ❖ Appuyer sur **SET** pour faire l'ajustement.
- ❖ Appuyer sur les **touches Adjust** pour régler le poids.
- ❖ Appuyer sur **SET** de nouveau pour confirmer l'ajustement.

**2. RÉGLER LE MODE OBJECTIF :**

**I.** Appuyer sur **SET** pour sélectionner l'objectif.
**II.** Appuyer sur les **touches Adjust** pour commuter entre **[TIME], [Distance]** et **[Calorie]**.
**III.** Appuyer sur **SET** pour confirmer le choix de l'Objectif.
**IV.** Utiliser les touches **Fast** de nouveau pour régler la valeur de l'objectif.
**V.** Appuyer sur **SET** pour confirmer l'ajustement.

**3. SÉLECTIONNER LE NIVEAU :**

Le niveau de l'entraînement sera partagé en 16 parties, tel qu'il suit :



**I.** La première brique du bouton de la première section apparaît.
**II.** Appuyer sur les **touches Direction** pour ajouter des briques jusqu'au niveau souhaité.
**III.** Appuyer sur **SET** pour confirmer et sur la touche **START** pour démarrer le programme.
**IV.** Répéter pour la section qui reste jusqu'à ce que la dernière section soit insérée. Lorsque la dernière brique est ajoutée, le réglage USER1 sera sauvegardé.

**4. APPUYER SUR START** :

**I.** Appuyer sur **START** pour commencer l'entraînement.
**II.** **Compte à rebours de 3 secondes**.
**III.** L'entraînement commence.
**IV.** Pendant l'entraînement, l'utilisateur peut modifier l'inclinaison et la vitesse par les touches **Up et Down** de Speed et Incline.

**Programme UTILISATEUR 2 (USER 2 Program)** :
Le fonctionnement du Programme UTILISATEUR 2 est identique au Programme UTILISATEUR 1.

## ENTRETIEN DU TAPIS ROULANT

Un bon entretien est très important pour assurer un état parfait de fonctionnement et d'exploitation du tapis roulant. Un entretien incorrect peut endommager le tapis roulant ou réduire la durée de vie du produit.
Toutes les parties du tapis roulant doivent être vérifiées et resserrées régulièrement. Les pièces usées doivent être remplacées immédiatement.

### AJUSTEMENT DE LA BANDE

Il est possible de devoir ajuster la bande roulante pendant les premières semaines d'utilisation. Toutes les bandes roulantes sont bien réglées en usine. Elle peut s'étirer ou se décentrer après l'utilisation. L'étirement est normal au cours de la période de rodage.

### AJUSTEMENT DE LA TENSION DE LA BANDE :

Si la bande roulante semble « glisser » ou « hésiter » quand vous y mettez votre pied pendant une course, il faut augmenter la tension de la bande roulante.

**AUGMENTER LA TENSION DE LA BANDE ROULANTE** :

1. Placer une clé de 8 mm sur le boulon gauche de tension de la bande. Tournez la clé dans le sens des aiguilles d'une montre de 1 / 4 tour pour tirer le rouleau arrière et augmenter la tension de la bande
2. Répéter cette étape pour le boulon droit de tension de la bande. Assurez-vous de tourner les deux boulons du même nombre de tours de sorte que le rouleau arrière demeure perpendiculaire par rapport au cadre.
3. Répéter la première et la deuxième étape jusqu'à ce que le glissement soit éliminé.
4. Faites attention à ne pas serrer la tension de la bande roulante trop, car vous pouvez créer une tension excessive sur les coussinets des rouleaux en avant et en arrière. Une bande roulante trop serrée peut endommager les coussinets des rouleaux ce qui aurait pour conséquence un bruit provenant des rouleaux en avant et en arrière.

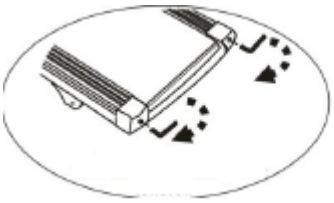
**POUR RÉDUIRE LA TENSION DE LA BANDE ROULANTE, TOURNER LES DEUX BOULONS DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE, DU MÊME NOMBRE DE TOURS**.

### CENTRAGE LA BANDE ROULANTE.

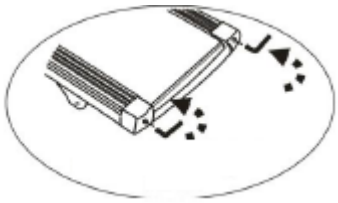
Lorsque vous courez, il est possible que vous poussiez avec plus de force un pied par rapport à l'autre. L'intensité de la déviation dépend de la force qu'un pied exerce par rapport à l'autre. Cette déviation peut faire la se déplacer bande hors centre. Cette déviation est normale et la bande de roulement sera centrée quand personne ne s'y trouve. Si la bande roulante reste constamment excentrée, vous devrez centrer la bande roulante à la main.
Démarrer le tapis roulant sans que personne ne s'y trouve, appuyer sur la clé FAST jusqu'à ce que la vitesse atteigne 6 km/h.
1. Observer si la bande roulante est dirigée vers la droite ou la gauche de la plate-forme.
    - Si elle est à gauche de la plate-forme, utiliser une clé, tourner le boulon d'ajustement de gauche de ¼ tour dans le sens horaire et le boulon d'ajustement de droite de ¼ tour a contre sens.
    - Si elle est à droite de la plate-forme, tourner le boulon d'ajustement de droite de ¼ de tour dans le sens horaire et le boulon d'ajustement de gauche de ¼ tour a contre sens.
    - Si la bande est toujours excentrée, répéter les étapes ci-dessus jusqu'à ce qu'elle soit centrée.

2. Après avoir centré la bande, augmenter la vitesse à 16 km/h et vérifier si elle fonctionne normalement. Répéter les étapes ci-dessus si nécessaire.

Si la procédure ci-dessus ne parvient pas à résoudre l'excentrement, il est possible que la tension de la courroie doive être augmentée.



Tourner au sens horaire pour augmenter la tension de la bande roulante



Tourner à contre le sens pour réduire la tension de la bande roulante

## LUBRIFICATION

Le tapis roulant est lubrifié en usine. Toutefois, il est recommandé de vérifier la lubrification régulièrement, afin d'en garantir un fonctionnement optimal. Généralement, il n'est pas nécessaire de lubrifier le tapis roulant dans la première année ou pendant les 500 premières heures de fonctionnement.
Après tous les 3 mois de fonctionnement, soulever les côtés du tapis roulant et vérifier la surface de la bande autant que possible. S'il y a des traces de pulvérisation de silicium, la lubrification n'est pas nécessaire. Dans le cas d'une surface sèche suivre les instructions suivantes.
N'utiliser que de pulvérisation de silicium sans huile.

**Appliquer du lubrifiant sur la bande :**

- Placer la bande de sorte que la couture soit située au milieu de la plaque.
- Insérer la valve de pulvérisation dans tête de pulvérisation de lubrifiant.
- Soulever la bande d'un côté et maintenir la valve de pulvérisation à distance de l'extrémité en avant de la bande et la plaque. Commencer de l'extrémité avant de la bande. Diriger la valve de pulvérisation vers l'extrémité arrière. Répéter ce processus sur l'autre côté de la bande. Pulvériser chaque côté pendant environ 4 secondes.
- Attendre 1 minute pour laisser la pulvérisation de silicium se propager avant de démarrer la machine.

## NETTOYAGE :

Un nettoyage régulier de la bande roulante assure une longue durée de vie au produit.

- **Avertissement** : Le tapis roulant doit être débranché pour éviter les chocs électriques. Le cordon d'alimentation doit être retiré de la prise avant de commencer le nettoyage ou l'entretien.

- **Après chaque entraînement** : Essuyer la console et les autres surfaces avec un chiffon propre, doux et humide pour enlever les résidus de sueur.

**Attention** : Ne pas utiliser de produits abrasifs ou de solvants. Pour éviter d'endommager l'ordinateur, maintenir les liquides éloignés. Ne pas exposer l'ordinateur à la lumière directe du soleil.

- **Chaque semaine** : Pour faciliter le nettoyage, il est recommandé d'utiliser un tapis pour le tapis roulant. Les chaussures peuvent laisser de la saleté sur la bande roulante qui peut tomber sous le tapis roulant. Nettoyer le tapis sous le tapis roulant une fois par semaine.

**RANGEMENT :**
Ranger le tapis roulant dans un environnement propre et sec. Assurez-vous que l'interrupteur principal est éteint et débranché de la prise électrique murale

## ⚠ Notes importantes

- Le dispositif est conforme aux normes de sécurité actuelles. Le dispositif est conçu uniquement pour un usage domestique. Toute autre utilisation est interdite et peut être même dangereuse. Nous ne pouvons être tenus responsables des dommages qui ont été causés par un mauvais usage.

- Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement pour vérifier si vous êtes en santé physique pour vous entraîner avec cet appareil. Le diagnostic du médecin doit être la base de votre programme d'exercice. L'entraînement incorrect ou excessif peut avoir des conséquences négatives pour votre santé.

- Lire attentivement les conseils suivants de remise en forme générale et les instructions de l'exercice. Si vous éprouvez des douleurs, essoufflement, malaise ou d'autres troubles physiques, arrêter l'exercice immédiatement. Consulter un médecin immédiatement si vous éprouvez une douleur prolongée.

- Le détecteur de pouls n'est pas un dispositif médical. Il est destiné seulement à votre information étant conçu pour indiquer une fréquence cardiaque moyenne. Il n'est pas destiné à offrir des conseils médicaux et il ne mesurera le pouls avec précision chaque fois, en raison de différents facteurs environnementaux et humains déterminants.

# Dépannage

## GUIDE DE DÉPANNAGE :

| SYMPTOME | CAUSE | SOLUTION |
|---|---|---|
| Affichage E0 | Non équipé d'une clé de sécurité | Equiper d'une clé de sécurité |
| Affichage E1 | Erreur du matériel d'information de la vitesse | Vérifier le matériel d'information de la vitesse et le câble à 10 broches ou contacter le service autorisé |

## DÉPANNER VOTRE TAPIS ROULANT

Ce tapis roulant est conçu pour être fiable et facile à utiliser. Toutefois, si vous rencontrez un problème, consulter le guide de dépannage ci-dessous :

PROBLÈME : La console ne s'allume pas.

SOLUTION : Vérifier si le cordon d'alimentation est correctement branché à la prise et le commutateur de tapis roulant est activé.

PROBLÈME : Le disjoncteur du circuit du tapis roulant trébuche lors d'une séance d'entraînement.

SOLUTION : Vérifier si le tapis roulant est branché à un circuit spécial de 20 ampères.

* Note : Pas de rallonge.

PROBLÈME : Le tapis roulant s'arrête pendant inclinaison.

SOLUTION : Vérifier s'il y a suffisamment de fil de jeu pour que le cordon d'alimentation arrive à la prise murale lors de l'élévation.

PROBLÈME : Le tapis roulant ne reste pas centré au cours d'une séance d'entraînement.

SOLUTION : Vérifier si le tapis roulant se trouve sur une surface plane. Vérifiez si la bande est correctement tendue (Consulter "Ajuster la bande").

PROBLÈME : Le tapis roulant fait un bruit de cliquetis vers l'avant de la machine tout en marchant ou en courant.

SOLUTION : Pour une utilisation optimale, le tapis roulant doit se trouver sur une surface plane.

**Conseils pour la forme générale**

Commencer le programme d'exercice lentement, c'est à dire un entraînement tous les 2 jours. Augmenter la session d'entraînement chaque semaine. Commencer par de courtes périodes d'exercice, puis augmenter les périodes de façon continue. Commencez lentement par des sessions d'entraînement et ne vous fixez pas d'objectifs impossibles. Sauf ces exercices, pratiquez d'autres formes d'exercice comme le jogging, la natation, la danse et/ou le vélo.
Échauffez-vous toujours avant de commencer l'entraînement. Dans ce but, effectuer au moins cinq minutes d'étirements ou des exercices gymnastiques pour éviter les claquages musculaires et les blessures. Vérifiez régulièrement votre pouls. Si vous n'avez pas un dispositif pour mesurer le pouls, demandez à votre médecin comment vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque de manière efficace. Déterminez votre la fréquence personnelle d'exercice pour achever un entraînement optimal. Prenez en considération à la fois votre âge et le niveau de votre condition physique. Le tableau à la page 16 vous donnera un point de référence pour déterminer le pouls optimal pendant l'entraînement.
Respirer régulièrement et calmement lors de l'exercice.
Boire suffisamment pendant l'exercice. Cela assure que le nécessaire de liquides de votre corps soit respecté. Prendre en considération que la quantité recommandée d'eau potable est de 2-3 litres par jour est fortement accrue par à un effort physique. Le liquide que vous buvez doit être à température ambiante.
Pendant l'entraînement sur le dispositif porter toujours des vêtements légers et confortables, ainsi que des chaussures de sport. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se déchirer ou se coincer dans le dispositif pendant l'exercice.

*Exercices pour votre entraînement personnel*.
Quel doit être la fréquence cardiaque pendant l'entraînement ? Votre médecin peut vous donner des renseignements plus détaillés sur ces recommandations.

| **Age** | **Intervalle de la fréquence cardiaque 50-75% (battements par minute) - pouls idéal d'entraînement -** | **Fréquence cardiaque maximale 100%** |
|---|---|---|
| 20 ans | 100-150 | 200 |
| 25 ans | 98-146 | 195 |
| 30 ans | 95-142 | 190 |
| 35 ans | 93-138 | 185 |
| 40 ans | 90-135 | 180 |
| 45 ans | 88-131 | 175 |
| 50 ans | 85-127 | 170 |
| 55 ans | 83-123 | 165 |
| 60 ans | 80-120 | 160 |
| 65 ans | 78-116 | 155 |
| 70 ans | 75-113 | 150 |

DROIT D'AUTEUR (c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

# Exercices d’échauffement / étirement

Une séance d’entraînement réussite commence par des exercices d'échauffement et finit par des exercices de récupération et de relaxation. Ces exercices d’échauffement préparent votre corps pour les sollicitations ultérieures qu’il subira. La période de récupération / relaxation après la séance d’entraînement vous permet d’éviter les problèmes musculaires. Dans ce qui suit, vous trouverez des instructions d'exercice d’échauffement et de récupération. Prêter attention aux points suivants :

**EXERCICES POUR LE COU**

Inclinez votre tête à droite et sentez la tension dans votre cou. Laissez tomber votre tête lentement vers votre poitrine dans un demi-cercle, puis tournez la tête à la gauche. Vous éprouverez une tension confortable dans votre cou à nouveau.
Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois de façon alternative.

**1**

**EXERCICES POUR LES ÉPAULES**

Levez les épaules gauche et droite en alternance, ou soulevez les deux épaules en même temps.

**2**

**EXERCICES D’ÉTIREMENT DES BRAS**

Étirez les bras gauche et droite alternativement vers le plafond. Sentez la tension dans vos côtés gauche et droite. Répétez cet exercice plusieurs fois.

**3**

**EXERCICES POUR LA CUISSE**

Soutenez-vous en plaçant votre main contre le mur, puis penchez en bas derrière vous et soulevez votre pied gauche ou droit le plus près de vos fesses que possible. Sentez une tension confortable dans la cuise supérieure. Maintenez cette position pendant 30 secondes, si possible, et répétez cet exercice 2 fois pour chaque jambe.

**4**

**CUISSE INTÉRIEURE**

Asseyez-vous sur le sol et placez vos pieds de façon que vos genoux soient orientés vers l'extérieur. Tirez vos pieds le plus près possibles de l'aine. Maintenant, appuyez vos genoux vers le bas avec soin. Maintenez cette position pendant 30-40 secondes, si possible.

**5**

**TOUCHER DES ORTEILS**

Pliez votre corps en avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Essayez d’arriver au plus proche possible de vos orteils. Maintenez cette position pendant 20-30 secondes, si possible.

**6**

**EXERCICES POUR LES GENOUX**

Asseyez-vous sur le sol et tendez votre jambe droite. Pliez la jambe gauche et placez votre pied sur votre cuisse droite. Maintenant, essayez d'atteindre votre pied droit avec votre bras droit. Maintenir cette position pendant 30-40 secondes, si possible.

7

**EXERCICES POUR LES JAMBES/LE TENDON D'ACHILLES**

Placez les deux mains contre le mur et appuyez le poids entier de votre corps. Ensuite, déplacez votre jambe gauche en arrière et en alternance avec votre jambe droite. Cela étire l'arrière de la jambe. Maintenez cette position pendant 30-40 secondes, si possible.

8